Verbraucher Service Bayern
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.

Wie lagere ich Obst und Gemüse am besten?

Niedrige Temperaturen verzögern den Verderb von Lebensmitteln.
Doch nicht jedes Obst und Gemüse verträgt niedrige Temperaturen!
Welche Temperatur ist ideal um neben der Verzögerung des Verderbs auch die Qualität optimal zu erhalten?

Bitte beachten Sie, dass nur mit einer hohen Ausgangsqualität der Lebensmittel die in der Tabelle genannte Lagerdauer erreicht werden kann. Die angegebenen Zeiten können sich verringern, wenn die Lebensmittel auf dem Weg vom Erzeuger über den Handel bis zu Ihnen in den Haushalt schon länger gelagert wurden oder mit dem Lagergut nicht produktgerecht umgegangen wurde.

Obst	***Optimaler Lagerort***	***Lagerdauer ab Ernte (Tage)***
Ananas	Speisekammer (8-20 °C)	30
Äpfel	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	100-180
Aprikosen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	21
Avocado	Speisekammer (8-20 °C)	14-28
Bananen	Speisekammer (8-20 °C)	10
Birnen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-90
Brombeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	bis 7
Erdbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5
Himbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5
rote Johannisbeere	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	bis 180
schw.Johannisbeeren	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-21
Kirschen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	10-21
Kiwi	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-80
Mandarine	Kühlschrank, mittlere Ablage	40
Mango	Speisekammer (8-20 °C)	30
Nektarinen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28
Orange	Speisekammer (8-20 °C)	60
Papaya	Speisekammer (8-20 °C)	10-20
Pfirsiche	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	3-40
Pflaumen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-21
Tafeltrauben	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	28-40
Wassermelonen	Speisekammer (8-20 °C)	20
Zitronen	Speisekammer (8-20 °C)	100
Zwetschgen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28

Gemüse	**Optimaler Lagerort**	**Lagerdauer ab Ernte (Tage)**
Auberginen	Speisekammer (8 – 20 °C)	10-14
Blumenkohl	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30
Brokkoli	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14
Dill	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7
Grüne Bohnen	Kühlschrank mittlere Ablage (7-8 °C)	14
Gurken	Speisekammer (8 – 20 °C)	5-7
Kohlrabi	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	50-80
Kopfsalat	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-20
Kartoffel	Speisekammer (8 – 20 °C)	bis 240
Kulturchampignons	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	wenige Tage
Kürbis	Speisekammer (8 – 20 °C)	60-180
Lauch/Porree	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30-60
Möhren (späte Sorten)	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	80-120
Paprika (Gemüse-)	Speisekammer (8 – 20 °C)	21
Petersilie	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	30
Pflückerbsen	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	14-28
Pilze	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	5-7
Rettich	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	7-14
Rharbarber	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	21
Rosenkohl	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	42
Rote Bete	Kühlschrank mittlere Ablage (7-8 °C)	120-150
Sellerie	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	28
Spinat	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	10-21
Tomaten, nicht reif	Küche (ca. 20 °C)	7-14
Tomaten, voll reif	Speisekammer (8 – 20 °C)	8
Zucchini	Speisekammer (8 – 20 °C)	14
Zwiebeln	Kaltlagerfach (0°C) oder Kühlschrank unterste Ablage	200

Quelle: aid infodienst 3953/2010; LfL; ALB Bayern e. V.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand: März 2015